

Sepha Smit: 'Positiviteit reikt het verst'

Rond de jaarwisseling kijken we terug op het afgelopen jaar. Wat speelde er? Wat deed het met ons? De afgelopen dagen publiceerde Ekoland de reflecties van 'bekenden' uit de biologische en biodynamische sector.

Sepha Smit, commercieel directeur bij Odin Foodcoop, trapt af en geeft haar visie op het afgelopen jaar.

"Sinds 1 september dit jaar bevind ik me weer middenin de markt, Odin is vanaf nu mijn toekomst. Bij Odin Foodcoop maken we dit jaar een enorme groei door, met meerdere nieuwe vestigingen en nog meer leden. Een prachtige basis voor mij om te beginnen.

Wat ik belangrijk vind in onze rol als pionier en van pionieren in zijn algemeenheid, is dat een periode van transitie en verandering altijd gepaard gaat met vallen en opstaan. Soms is er een terugval, soms zet je stappen tegelijk vooruit. De energie opzoeken, sommige zaken kunnen loslaten, het is niet altijd makkelijk. Als koploper en pionier bevind je je in onontgonnen gebied. Soms is er tegenwind, sluiten dingen waar je mee bezig bent niet aan, is het niet het juiste momentum. De taal van het moment speelt dan ook mee. Biologisch zou nu een trend zijn, las ik onlangs. Maar houd vooral in gedachten dat pionieren leuk is, dus: houd moed!

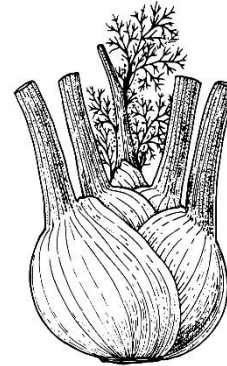
Wat ik vooral wil benadrukken is dat je ook een beetje moet kunnen lachen samen, dat is heel belangrijk. Vorm een club waar iedereen graag bij wil horen. Kritisch naar elkaar zijn lijkt tegenwoordig de status quo. Veel mooier is het om elkaar te inspireren, zonder oordeel te zijn, elkaar aan te moedigen in de pioniersrol. Positiviteit reikt zoveel verder dan het negatieve. Samen staan we sterk!"

Lees het hele artikel op Ekoland.nl of scan deze QR-code.



Pasta met venkel en groenselderij

Kleurrijk pastaschoteltje met lekker veel groente.



Ingrediënten

- 3 el olijfolie
- 1 venkelknol
- 2 stelen bleekselderij
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 200 ml kookroom
- 400 gram penne of andere pasta
- 100 gram fijne spinazie
- handje pijnboompitten
- peper en zout naar smaak
- verse bieslook

Bereidingswijze

1. Snij de harde kern uit de venkelknol en snij in fijne reepjes.
2. Snij de groenselderij in boogjes en de paprika in blokjes. Hak de knoflook fijner.
3. Roerbak de venkel, selderij en knoflook in de olijfolie.
4. Voeg de paprikablokjes toe en bak 3 minuten mee.
5. Doe de kookroom erbij en stoof dit 4 tot 5 minuten.
6. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking.
7. Schep de uitgelekte pasta door de groentemix en schep de spinazie erdoor.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Strooi vlak voor het serveren de pijnboompitten en fijngesneden bieslook erover en eet lekker op!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Ravioli van koolrabi met ricotta en paprikasaus

Lekker licht en fris gerechtje. Maak het als bij- of lunchgerecht of feestelijk voorgerechtje. Eet er bijvoorbeeld soep met brood bij of kip uit de oven.



Ingrediënten voor 4 pers.

- 50 ml olijfolie
- 2 takjes tijm
- 2 koolrabi's
- 100 g ricotta
- 1/2 citroen, sap
- zout en peper naar smaak
- 1 uitje
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 tl dragon of Provençaalse kruiden
- Pecorinokaas van een stuk
- verse basilicum

Bereidingswijze

1. Verwarm een pannetje met olijfolie en tijm, laat het goed warm worden, maar niet kokendheet. Je wilt de aroma's er zachtjes uittrekken, dus ga de tijm niet frituren! Haal het als het zo'n 5 minuten verwarmd is van het vuur af en laat het afkoelen. Schenk de olie met de tijm door een zeef in een kannetje of flesje.
2. Snij de koolrabi in flinterdunne plakjes (met een mandoline gaat dat het best). Reken 3 plakjes per persoon.
3. Bestrooi ze met zout en laat een half uurtje. intrekken. Spoel ze dan af, dep droog en leg ze in 2 el olijfolie tot gebruik.
4. Meng de ricotta met wat van de tijmolie, het citroensap en zout, proef of het lekker in balans is. Schep een theelepeltje tijmricotta op een koolrabiplakje en vouw het dicht door 3 kanten tegen elkaar te knijpen. je krijgt dan een mooi pakketje.
5. Maak de paprikasaus door een gesnipperde ui, een gehakte teen knoflook en 2 puntpaprika's in stukken te snijden en te bakken in een koekenpan in wat olijfolie. Doe dat lekker langzaam en voeg halverwege nog wat dragon toe of Provençaalse kruiden. Kruid naar smaak met zout en peper. Zet de pakketjes in de saus en warm een beetje mee.
6. Schep wat van de saus op een bordje en zet een koolrabi ravioli erop.
7. Schaaf wat pecorino van een stuk en strooi dat erover.
8. Maak af met wat basilicum of verse dragon als je dat kunt krijgen.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische koolrabi

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische knolvenkel

Jonica Bio in Ginosa, Italië

biodynamische groenselderij

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische rode paprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische baby avocado

Natural Tropics in Velez Malaga, Spanje

Week 2